6/7 DE MAYO 2011 HESPERIA TOWER - BARCELONA



II SIMPOSIUM DE NUTRICIÓN DEPORTIVA, SUPLEMENTACIÓN Y ANTIAGING.

ALTO RENDIMIENTO:

- Atletismo, deportes de equipo, tenis y pádel.
- Avances científicos en suplementación y rendimiento deportivo.
- La composición corporal: consideraciones prácticas para la salud y el rendimiento.
- Experiencia de un piloto del Dakar: "supervivencia" gracias a la suplementación.

WELLNESS Y ANTIAGING:

- Antiaging y Envejecimiento saludable.
- El efecto geroprotector de la nutrición.
- Estrés y Cáncer.
- La importancia de los Omega-3.
- Remodelación volumétrica corporal: Tratamiento de la obesidad localizada, el sobrepeso y la celulitis.

PARA LA POBLACIÓN ACTIVA:

- ¿Cómo puede ayudar el nutricionista?
- Estrategias en nutrición y actividad física para retrasar patologías asociadas a la edad.
- Intervención en el sobrepeso/ obesidad.
- Aumento de la fuerza y la masa muscular.
- Organización del departamento de nutrición en instalaciones deportivas...







II SIMPOSIUM DE NUTRICIÓN DEPORTIVA, SUPLEMENTACIÓN Y ANTIAGING.

a está cerca. El 2º Simposium Internacional sobre Nutrición Deportiva, Suplementación y Antiaging ha empezado su cuenta atrás.

Los próximos días 6 y 7 de mayo Barcelona acogerá uno de los mejores eventos sobre nutrición en nuestro país.

Esta es una gran oportunidad para estar con los grandes expertos y saber de primera mano la actualidad de los temas que cada vez nos preocupan más: la nutrición para la salud y para el bienestar.

El evento tiene como objetivo primordial el poner al día los conocimientos existentes en el campo de la nutrición en el deporte, el fitness/ wellness, y el antienvejecimiento. Para ello se ha conseguido reunir a un grupo de especialistas de auténtico prestigio nacional e internacional: un lujo de conocimientos que nos tienen mucho que enseñar.

Enseñanzas, avances, debates, ideas, nuevas tecnologías, experiencias, aplicaciones. Un Congreso que no puede dar más.





FECHA: 6/7 de Mayo'2011

SEDE:

Hotel Hesperia Tower 5* Gran Via, 144 (Barcelona-Aeropuerto) 08907 BARCELONA www.hesperia.es

PRECIOS:

Precio anticipado: 90€ (hasta el día 5 de Abril'2011)

Precio estándar: 120€ (a partir del 6 de Abril'2011)

ESTUDIANTES:

Precio anticipado: 65€ Precio estándar: 95€

INFORMACIÓN & RESERVAS

Anna Rebull
 93.274.97.80
 annarebull@tecnosport.es
 www.tecnosport.es

ALOJAMIENTO:

Hotel Hesperia Tower: 100€

Precio por noche en habitación Individual o doble con desayuno (IVA no incluido)

RESERVAS DEL HOTEL:
Bonanova Tours
Marc Ferrater
\$\pi\$ 93.211.94.66
marc@bonanovatours.com

PATROCINADOR: Omaxinutrition

PONENTES









VIERNES, 6 DE MAYO

NUTRICIÓN ÉN ALTO RENDIMIENTO

Nutrición y suplementación en las diferentes especialidades de atletismo

Dr. Juan Manuel Alonso

El atletismo incluye una amplia gama de pruebas que requieren diferentes proporciones de técnica, fuerza, velocidad y resistencia. Los atletas son muy diferentes entre sí y no existe una dieta única válida para todos ellos. Las necesidades individuales varían según la programación particular y los planes alimentarios deben adaptarse a ellas.

La dieta puede tener su más alto impacto en los entrenamientos, y una buena alimentación respaldará un entrenamiento intenso, al mismo tiempo que reducirá el riesgo de enfermedad o lesión. Si bien los principios generales en cuanto a composición de la dieta en carbohidratos, proteínas, lípidos, vitaminas y minerales mantienen su vigencia en el atletismo, es preciso realizar determinados ajustes según las diferentes especia.

Suplementación nutricional en deportes de equipo

Nutricionista: Raúl Bescós

Existen muchas modalidades de deportes de equipo, siendo el fútbol y el baloncesto las más populares en nuestro país. A nivel profesional estos deportes conllevan una carga de competición elevada, jugando entre uno o dos partidos semanales. La suplementación nutricional juega un papel muy importante en los procesos de recuperación. Está demostrado que la ingesta de dosis adecuadas de carbohidratos y aminoácidos acelera la recuperación de los depósitos energéticos y metabólicos. El uso de otras sustancias como la creatina, antioxidantes,

ácidos grasos, vitaminas y minerales también pueden ser beneficiosas en determinadas fases de la temporada. La aplicación de los suplementos nutricionales en los deportes de equipo no solo persigue la optimización del rendimiento deportivo, aún más importante, intentan garantizar la salud de los deportistas y reducir el riesgo de lesiones.

Nutrición y Suplementación en el tenis y el pádel

Dr. Piero Galilea

El tenis y el pádel son deportes intermitentes, con cortos tiempos de ejercicio seguidos de pausas de recuperación relativamente largas (1:3 a 1:4), dentro de una duración total que puede variar entre 1 y 3 horas. Este tipo de ejercicio sobrecarga especialmente el sistema energético de los fosfágenos, y en segunda instancia el sistema aeróbico. En base a ello su nutrición debe ir diseñada para conseguir un rápido rellenado de los depósitos glucogénicos, y una adecuada hidratación.

Por otro lado, surge un problema durante la competición que es la gran variedad de horarios, lo cual dificulta la determinación de una agenda de alimentación, pues debe irse adaptando a las vicisitudes de la competición.

Avances científicos en suplementación y rendimiento deportivo

Dr. Alfonso Jiménez

En esta sesión se desarrollará una revisión general actualizada sobre los efectos de la suplementación en el rendimiento deportivo en base a las más recientes evidencias científicas, considerando tan solo productos aprobados por la agencia de seguridad de la WADA.

Dr. Juan Manuel Alonso

Doctor en Medicina, especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte. Máster en Traumatología del

Deporte y Máster en Anatomía Funcional y Clínica de la Rodilla. Profesor y conferenciante invitado en las Universidades Complutense, Europea de Madrid, de Cádiz y Pablo de Olavide de Sevilla.

Director de los Servicios Médicos de la Real Federación Española de Atletismo. Presidente de la Comisión Médica y Antidopaje de la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo (IAAF) y miembro de la Comisión Antidopaje. Miembro de la Comisión Médica del Comité Olímpico Español. Miembro del Grupo de Estudio de Lesiones de la Comisión Médica del Comité Olímpico Internacional. Miembro del Consejo Editorial de la revista científica "British Journal of Sports Medicine".

Raúl Bescós

Raúl Bescós es Diplomado en Nutrición Humana y Dietética, Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y Máster en Actividad Física y Salud. Actualmente trabaja en el labo-

ratorio de Fisiología del INEFC de Barcelona. Durante los últimos 10 años ha sido consultor nutricional y de entrenamiento de ciclistas, atletas, futbolistas y jugadores de baloncesto profesionales.

Dr. Pedro A. Galilea

Especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte. Médico del Departamento de Fisiología y Valoración Funcional del Centro de Alto Rendimiento (CAR) de St. Cugat del Vallès.

Dr. Alfonso Jiménez

Profesor Alfonso Jiménez (PhD, CSCS, *D; NSCA-CPT, *D) es Head of the Centre for Sports Sciences & Human Performance en la Universidad de Greenwich (Londres, UK) y Chairman

del Standards Council en la European Health & Fitrness Association (www.ehfa.eu). Con una formación postdoctoral en Arizona State University (EEUU), es asesor externo de la Xunta de Galicia y Co-Director de la Catedra de Investigacion Sanitas Wellbeing en la Universidad Europea de Madrid. Desde el Centro de Investigacion en Greenwich dirige actualmente proyectos en ejercicio clínico para pacientes diabéticos, suplementacion deportiva, nuevas tecnologías y rendimiento deportivo.





PONENTES



VIERNES, 6 DE MAYO NUTRICIÓN EN ALTO RENDIMIENTO

La valoración de la composición corporal en la práctica diaria

Dr. Jordi Porta

AV. El "qué" y el "porqué" de la valoración de la composición corporal. Vital para el rendimiento, salud y el control de peso.

B/. Peso corporal total y porcentual óptimo de los diferentes tejidos del cuerpo humano, en distintos grupos de población femeninos y masculinos: adolescentes, adultos jóvenes, adultos 1ª,2ª y 3ª edad y deportistas de diferentes especialidades.

C/. ¿Cuáles son los parámetros e índices antropométricos fundamentales que se deben valorar para una mejor prevención y control de la salud

y la optimización del rendimiento deportivo? El documento de Consenso del GREC-FEMEDE.

D/. Aparatología recomendada para la medición de la composición corporal. Fundamentos técnicos de los protocolos de medición de los parámetros antropométricos más importantes: a la búsqueda del "justo término medio" entre la validez y la funcionalidad.

Experiencia en el Dakar: Supervivencia gracias a la suplementación

Motociclista profesional: Gerard Farrés y Nutricionista: Mireia Porta

El Dakar es la carrera de rallys de ultrafondo más dura del mundo, muy compleja tanto técnica como físicamente. Quince días bajo las condiciones más extremas al mayor rendimiento, con más de once horas diarias encima de una moto, sufriendo temperaturas límites, durmiendo sólo cuatro horas al día y sin apenas tiempo para comer... Unas condiciones que sólo se resisten con una preparación física excelente. una mente guerrera y una alimentación severamente estudiada, donde la suplementación cobra un papel fundamental. Así y todo, sólo unos pocos pueden desafiarlo.

Descubre directamente de la mano del piloto profesional Gerard Farrés y de la nutricionista Mireia Porta, los secretos y vivencias de esta prueba emblemática; qué tipo de suplementación se suministró, qué se llevaban en el camelback y en los bolsillos del mono de carreras, etc.

Una experiencia única que queremos compartir con vosotros.



Licenciado en Educación Física y Deportes (1973, INEF Madrid). Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (1999, INEFC Barcelona y Facultad de Medicina de la Univer-

sidad de Barcelona). Catedrático del Dpto.de Salud y Ciencias Aplicadas del INEFC, Barcelona. Desde 1978, profesor en el INEFC, Barcelona de las asignaturas de: Sistemática del Ejercicio Físico, Nuevas tendencias del Fitness, Cinesiología y Cineantropometría. A partir del 2010, profesor responsable de la asignatura troncal: Promoción y prescripción del ejercicio físico para la salud. Vicepresidente del GREC (Grupo Español de Cineantropometría) y Antropometrista Criterio (Nivel IV) de la ISAK (International Society for the Advancement of Kinanthropometry).

Ámbitos de investigación:

- Validación de sistemas de Bioimpedancia para la valoración de la composición corporal.
- Efectos de los diferentes tipos de ejercicio físico en adultos
- Capacidades perceptivo-motoras determinantes en la conducción deportiva.



Gerard Farrés

Piloto profesional de motociclismo en la especialitat d'Enduro-Raids. Hace 15 años que se dedica a dicha profesión en la que ha conseguido éxitos como: ser 3 veces campeón del mun-

do por equipos, campeón del mundo junior, campeón de España, 2 veces ganador de la Baja Spain, además de haber participado en 4 rallyes Paris-Dakar (3 de ellos finalizados).



Mireia Porta

Mireia Porta es Diplomada en Nutrición Humana y Dietética, Licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos, y ha realizado postgrados de especialización en Obesidad y Nutrición

Deportiva. Actualmente su actividad laboral se centra en tres ámbitos, el docente como profesora adjunta de la UAB (Universidad Autónoma de Barcelona), nutricionista clínica en el Centro Médico de Serveis Mèdics Penedès y el empresarial como responsable del Departamento Técnico de Nutrición de Maxinutrition Spain en Barcelona.



PONENTES





SÁBADO, 7 DE MAYO - MAÑANA

WELLNESS Y ANTIAGING

Suplementación para el Antiaging y el Envejecimiento Saludable

Dr. Miguel Ángel Peraita

La suplementación tiene un efecto claramente preventivo sobre el proceso de envejecimiento. La vitalidad que con ellos se consigue se traduce en capacidad de generar salud. En esta ponencia se expondrán los mecanismos naturales para generar o recuperar dicha vitalidad, y como la suplementación puede suponer una herramienta de control para los mecanismos deficitarios. También se explicarán los métodos biológicos de diagnóstico y tratamiento de cara al envejecimiento saludable.

Efecto geroprotector de la nutrición y de la suplementación.

Dra. Elisa Aznar

El envejecimiento ocasiona cambios en el organismo, entre ellos: disminuye la producción de ácido clorhídrico, decrece la acción enzimática intracelular y del epitelio intestinal, disminuye la existencia de receptores para el transporte activo y la absorción de los nutrientes: hierro, zinc, ácido fólico, vitaminas, manifestando su carencias; disminución de la composición bioquímica, del tono muscular, de la respuesta inmunológica, con aparición de algunas enfermedades, deterioro de su salud y longevidad. Esto motivó la evaluación de Programas de Acción (PA) incorporando desde la educación nutricional y física hasta la suplementación con nuevos productos de origen natural para aportar nutrientes con alta absorción, biodisponibilidad y tolerancia. Se demostró una alta eficacia con disminución de estados carenciales de los nutrientes referidos, sin presentar intolerancias, aumentó la acción geroprotectora; así como, incrementaron las respuestas inmunológicas, obteniendo una longevidad con Calidad de Vida satisfactoria.

Estrés y Cáncer

Dr. Pere Pujol

Las relaciones feto-placentarias que comienzan muy temprano durante la gestación pueden ser decisivas para toda una patología postnatal. Hoy sabemos que el genoma humano está "cosido" de genes muertos "fósiles" de cientos de miles de años almacenados en un reservorio de deshechos inútiles.

Los genes juegan un papel en la historia de la vida individual y son expuestos al ambiente y a los hechos por "chance". Las mutaciones por chance se pueden dar durante el desarrollo e influir en la edad adulta. Pero también juegan su papel los llamados genes "basura" (retrotransposomas) que merodean alrededor del genoma humano

Un papel importante en ese interjuego genético puede desempeñar el estrés, el cual puede incluso proyectarse sobre nuestros descendientes, no siendo siempre negativo sino que puede a veces alargar la vida.

Uno de los factores que influye en el envejecimiento, y con ello también en el cáncer es el óxido nítrico. De aquí que un estudio llamado "endoteliofílico" mediante la actividad física regular junto con la restricción calórica ha demostrado en primates humanos retrasar el envejecimiento.

Inflamación, cáncer y envejecimiento se hallan en línea y pueden ser modificados o inhibidos. También la alteración de los ritmos circadianos pueden estar asociados al cáncer.

R. Uauv y N. Salomon sugieren que a lo largo de la vida la susceptibilidad genética al cáncer y la exposición a carcinógenos desde la vida fetal conlleva a una predisposición al cáncer donde además el estrés puede jugar un papel importante.

Dr. Miguel Ángel Peraita

Licenciado en Medicina y Cirugía por la Facultad de Medicina de la Universidad Autónoma de Madrid. Especialista Universitario en Medicina Biológica y Antienvejecimiento por la

Facultad de Medicina de Alcalá de Henares. Pionero en a aplicación de la Medicina Biológica a la mejora deportiva y del rendimiento humano en nuestro país. Actualmente Director de la Unidad de Medicina Biológica y Antienvejecimiento en la Clínica Eres de Madrid. Profesor nacional de Nutri-energética. Miembro entre otros de la federación Española de Medicina Deportiva FEMEDE, de la Sociedad Española de Medicina de Antienvejecimento y del American Collegue of Sports Medicine.

Dra. Elisa Aznar

Jefa de Estudios Clínicos del Centro Nacional de Biopreparados (Biocen), Cuba. Graduada de Medicina en Bélgica. PhD. Doctor en Ciencias, Investigador Titular y Biotecnólogo

Superior de Primer Nivel. Estudió Inmunología Clínica en Francia; Alemania y México; Nutrición Clínica OPS en México; e Inmunonutrición en España. Autora de más de 70 investigaciones con Premios de la Ciencia Cubana. Autora de tres patentes. Profesora de Post-Grado de la Univ. de la Habana. Miembro Nacional de Grados Científicos y Doctores en Ciencias de la Univ. de La Habana. Miembro del Tribunal de Acreditación del Ministerio de Educación Superior de Cuba desde 2010. Presidenta del V, VI y VII (2010) Congreso Continental de Productos Naturales. Varios premios recibidos entre ellos el Gran Premio Nacional de Alimentación y Nutrición 2003 y el Premio Congreso Internacional de Nutrición Clínica 2009. Miembro de Sociedades Científicas Nacionales e Internacionales. Presidenta de la Federación de Productos Naturales y Medicina del Caribe.

Dr. Pere Pujol

FACSM .Fellow of the American College of Sports Medicine]. Ex-Profesor de Endocrinología. Sección de Endocrinología y Nutrición del Servicio de Patología General, Hospital Clínico de

Barcelona, Profesor A. Balcells Gorina. Ex Profesor de Endocrinoloía de la Reproducción del Servicio de Ginecología del Hospital Clínico de Barcelona. Profesor V. Cónill Serra. Gastarzt del Servicio de Endocrinología del Hamburger Krankenhaus Eppendorf, Alemania. Médico delegado de la Organización Mundial de la Salud para Cuba. Director Médico de los Juegos Olímpicos de Barcelona 1992 para Maratón y Marcha. Médico del equipo Norteamericano de los Juegos Olímpicos de Atlanta 1996. Médico corredor de Maratón con más de 50 matones internacionales. Director Médico de maratón en la línea de llegada a la maratón de Nueva York por más de 25 años.











PONENTES

SÁBADO, 7 DE MAYO - MAÑANA

La importancia de los ácidos grasos. De la mala fama a la búsqueda de sus beneficios

Dr. Ramón Segura

Existe una gran diversidad de ácidos grasos que desempeñan tres tipos de funciones básicas: a) sirven como fuente de energía, b) son constituyentes esenciales de todas las membranas celulares y c) desempeñan funciones específicas en distintos órganos y sistemas corporales. Muchos deportistas muestran cierta aversión a las grasas de la dieta, en especial a las mal denominadas grasas "saturadas" (equiparadas a grasas animales o perjudiciales) cuando en realidad no existen grasas saturadas como tampoco existen grasas "insaturadas" (equiparadas a grasas vegetales o beneficiosas). Gran parte de los efectos negativos atribuidos a los ácidos grasos, especialmente a los de carácter saturado, se están revisando y matizando a la vista de observaciones y estudios llevados a cabo durante estos últimos años.

Aparte de su utilización como una importante fuente de energía por parte de los distintos músculos en activo, los diferentes ácidos grasos de la dieta pueden modificar la composición de las membranas celulares y, por tanto, la actividad de numerosos sistemas enzimáticos y metabólicos que afectan, de manera notable, la actividad de las células musculares y la de los sistemas que contribuyen a la realización de un determinado esfuerzo físico, a la vez que participan en la dinámica asociada al estrés fisiológico y bioquímico ligados al mismo (reacción inflamatoria, estrés oxidativo, ...).

Remodelación volumétrica corporal. Trata-miento de la obesidad localizada, el sobrepe-so y la celulitis.

Dr. Jorge Planas

La lipodistrofia genera obesidad localizada que puede ser tratada quirúrgicamente con lipoescultura extrayendo la grasa sobrante mediante succión es un técnica muy depurada que tiene las ventajas de que su resultado es definitivo y además, podemos utilizar la grasa extraída para implantarla en otras partes de la silueta corporal como son los senos, los glúteos, el mentón...; y también la podemos utilizar para aislar las células madre y almacenarlas y cryoperservarlas en un banco de células madre para utilizarlas en futuras aplicaciones médicas. También existen tratamientos no quirúrgicos para esta obesidad localizada como es la mesoterapia y el ultrashape.

La obesidad generalizada o sobrepeso puede ser tratada según el IMC mediante cirugía bariátrica, balón intragástrico, el nuevo tratamiento de sonda nasogástrica o mediante dieta.

La celulitis también tiene un abanico importante de tratamientos médicos dependiendo su grado y etiología.

Dr. Ramón Segura

Catedrático de la Facultad de Medicina de la Universidad de Barcelona, jefe del Departamento de Fisiología II (Unidad de Metabolismo y Nutrición) y profesor de la Escuela Profesional de

Medicina de la Éducación Física y el Deporte. Ha sido vicepresidente de la Asociación Catalana de Ciencias de la Alimentación, Catedrático y Director del Departamento de Ciencias Fisiológicas de la Facultad de Medicina de la Universidad Autónoma de Barcelona (1977-1986) y profesor del Baylor College of Medicine de Houston (Texas) (1970-1976)

Ha publicado un total de cien publicaciones, entre libros y revistas del ámbito nacional e internacional. En el 2007 ingresó como miembro electo de honor en la Real Academia de Medicina de Catalunya Ha asesorado y controlado fisiológica y nutricionalmente a numerosos deportistas de distintas especialidades, entre ellos al motorista Joan "Nani" Roma (9 Rallies Dakar - ganador 2004) y al 1er equipo de fútbol del F.C. Barcelona (4 temporadas) al cual vuelve a asesorar y controlar desde el 2009. Desde el 2004, también es asesor científico del Centro Internacional de Entrenamiento Deportivo.

Dr. Jorge Planas

Cirujano Plástico y Director Médico de la Clínica Planas de Barcelona. Cirujano Asociado de AMREF (African Medical and Research Foundation). Miembro numerario de la Sociedad Española

de Cirugía Plástica, Reparadora y Estética (SECPRE). Miembro Fundador de la European Society of Antiaging (ESAAMS). Miembro fundador de la Sociedad Española de Antienvejecimiento y Longevidad SEMAL). Secretario General de la Sociedad Española de Antienvejecimiento y Longevidad (SEMAL).











SÁBADO, 7 DE MAYO - TARDE NUTRICIÓN Y SUPLEMENTACIÓN PARA LA POBLACIÓN ACTIVA

Recomendaciones nutricionales para el aumento de la fuerza y la masa muscular.

La calidad de vida y la salud están íntimamente relacionados con el nivel de actividad física o sedentarismo y la alimentación de cada persona. Si bien es posible que, con una adecuada organización de la dieta, cualquier persona o deportista puede satisfacer sus necesidades, el ritmo de vida de las sociedad actual, las exigencias para alcanzar resultados cada vez más elevados junto con inadecuados hábitos nutricionales o la falta de calidad de ciertos alimentos puede perjudicar la salud o el rendimiento físico de las personas que entrenan regularmente.

En esta conferencia, analizaré las necesidades de las personas que realizan actividad física de forma sistemática haciendo especial hincapié en la ganancia de fuerza y masa muscular he indicaré los beneficios que podrían obtener de la ingesta ciertos suplementos naturales (aminoácidos, proteínas, hidratos de carbono, creatina, etc) en donde las evidencias científicas actuales han demostrado que podrían aplicarse para optimizar los procesos e recuperación y optimizar los beneficios ya adaptaciones inducidas por un plan de entrenamiento adecuadamente programado y supervisado.

El papel de la nutrición en la persona sana: ¿cómo nos puede ayudar el nutricionista cuando el peso es correcto?

Dra. Magda Carlas

Una de las mayores preocupaciones sanitarias actuales es el incremento incesable de la obesidad y el sobrepeso, y es en parte por ello que el tratamiento de dichos problemas son una parte básica y mayoritaria de los profesionales de la nutrición. Sin embargo, hay otros muchos temas que el profesional de la nutrición puede abordar y de esta manera mejorar la salud y la calidad de vida del paciente. Así pues, el tema central de esta ponencia es demostrar cómo, incluso en una persona normopeso y sana, el nutricionista puede aumentar su grado de salud. Una buena nutrición no solo sirve para evitar enfermedades como la obesidad, también sirve para mejorar la calidad de vida de las personas sanas.

Posibles estrategias de nutrición y actividad física pará retrasar patologías asociadas a la edað

Dra. Mª Antonia Lizárraga

de vida cada vez más sedentario y una dieta en muchos casos "obesogénica" o " pro-inflamatoria", llevan consigo la aparición de una serie de patologías caracterizadas por una mala adaptación a una situación que difiere mucho de aquella a la que genéticamente estamos preparados.

La posible intervención nutricional y de programas personalizados de ejercicio ha de poder revertir en parte dicha situación, y conseguir en conjunto una mejora de todos aquellos parámetros indicadores de inflamación, estrés y desgaste que están implicados en el inicio y desarrollo de dichas patologías.

Dr. Fernando Naclerio Dr. en Ciencias de la Actividad Física y

el Deporte por la Universidad de León. Lic. En Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por el INEF Madrid. Especialista en Entrenamiento Deportivo

(NSCA, CSCS). Profesor de las asignaturas del grado de Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad Europea de Madrid (UEM): Entrenamiento Deportivo I y II. Profesor del Master Oficial de Actividad Física para la Salud de la Escuela de Estudios Universitarios del Real Madrid (UEM-Real

Dra. Magda Carlas

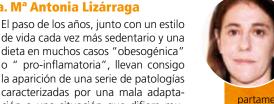
Licenciada en Medicina. Master en Ciencias de la Alimentación. Postgrado en dietética y nutrición. Departamento Nutrición de la Clínica Eugin. Cap Nutrició Grup Dir. Colaboradora la

Vanguardia. Colaboradora TV3 "Els Matins". Últimos libros publicados: "Caprichos Sanos"(Ed 62), "Ahora te toca a ti" (Planeta).

Dra. Mª Antonia Lizárraga

Licenciada en Medicina y Cirugía (1987). Especialista en Medicina de la Actividad Física y Deporte (1991). Master en Nutrición y Ciencias de los Alimentos (1992). Profesora del De-

partamento de Ciencias Fisiológicas II de la Facultad de Medicina. Campus de Bellvitge (UB). Docencia en Nutrición. Experta en consulta nutricional







PONENTES





Intervención mediante programas de ejercicio físico y suplementación en el sobrepeso / obesidad

Dr. Felipe Isidro

El sobrepeso/obesidad consiste en un exceso de tejido adiposo que conlleva una serie de problemas endocrinometabólicos, estéticos y socio-económicos de la más diversa índole. El ejercicio físico está entre las ayudas más importantes a considerar para mantener el porcentaje de grasa más adecuado para la salud.

En esta conferencia se darán las bases para entender la obesidad desde una perspectiva mucho más amplia y relacionarla como una enfermedad sistémica inflamatoria de bajo grado para, finalmente, poder llegar a plantear para los especialistas que manejen dichos programas algunas propuestas prácticas en ejercicio físico y de efectividad en cuanto a la suplementación.

GLOBALLY LIFE: Herramienta Prosfesional para la gestión de dieta, suplementación y ejercicio a todos los niveles

Dr. Miguel Ángel Peraita

El estilo de vida determina la calidad de vida. Hay tres puntos clave determinantes para ello: el punto de partida de la salud es adecuar nuestra alimentación a nuestras condiciones. Por otro lado, una pauta de suplementación personalizada proporciona el camino más corto para optimizar nuestra salud y rendimiento. Finalmente, una pauta de ejercicio adaptada de forma individualizada resulta imprescindible para obtener y mantener este nivel de calidad de vida.

Globally Life es la herramienta web que permite al usuario y al profesional hacer ajustes finos en la planificación de la alimentación, suplementación y ejercicio de cara al estilo de vida saludable, la pérdida de grasa, el aumento muscular, la mejora en la resistencia o en la potencia deportiva, o el antienvejecimiento.

Organización del departamento de nutrición en instalaciones deportivas

Nutricionista: Aruka Chapinal

La tendencia del mercado está llevando a las instalaciones deportivas a convertirse en centros de educación de hábitos saludables. La nutrición es uno de los aspectos clave del wellness pero es importante saber integrar este servicio para obtener el retorno adecuado.

Una correcta relación con los departamentos de fitness, estética, tienda y cafetería resultan clave para fomentar las ventas cruzadas y garantizar el éxito del cliente.

Dr. Felipe Isidro

Catedrático de Ejercicio Físico y Salud, INEF Barcelona. Master en Dirección y Administración de Centros Educativos por la Universidad de Barcelona. Miembro de la Junta Directiva del Instituto

Internacional de Ciencias del Ejercicio Físico, Salud y Fitness (International Institut of Physical Science, Health and Fitness). Miembro del Grupo Español de Investigación en Ciencias del Ejercicio, la Salud y el Fitness. Asesor de Actividad física del Método Pronokal: dieta proteinada. Co-autor del libro: "Sobrepeso/obesidad, ejercicio físico y salud: intervención mediante programas de Fitness".

Aruka Chapinal

Diplomada en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad Complutense de Madrid. Máster en coaching por la asociación Española de Coaching Ejecutivo. Entrenado-

ra personal. Coordinadora de nutrición de Caroli Health Club. Gestión del departamento de nutrición de diversas instalaciones deportivas. Nutricionista de Maxinutrition Spain en Madrid







PROGRAMA



VIERNES, 6 DE MAYO – TARDE

Temática: Nutrición en alto rendimiento

15.30h:	Recogida de la documentación
15.50h:	Presentación del Simposium
16.00h:	Dr. Juan Manuel Alonso (Nutrición y suplementación en las diferentes especialidades de atletismo).
16 50h	Raúl Bescós (Nutricionista) (Suplementación nutricional en deportes de equipo)

17.40h: Dr. Piero Galilea (Nutrición y suplementación en el tenis y el pádel)

18.30h: Descanso

19.00h: Dr. Alfonso Jiménez (Avances científicos en suplementación y rendimiento deportivo)

19.50h: Dr. Jordi Porta (La importancia de la composición corporal, consideraciones prácticas para la salud y el rendimiento)

20.40h: Gerard Farrés (motociclista profesional) i Mireia Porta (Nutricionista) (Experiencia en el Dakar: Supervivencia gracias a la suplementación).

SÁBADO, 7 DE MAYO - MAÑANA

Temática: Wellness y Antiaging

9.00h: Dr. Miguel Ángel Peraita (Suplementación para el antiaging y el envejecimiento saludable)

9:50h: Dra. Elisa Aznar (Efecto geroprotector de la suplementación y la nutrición)

10.40h: Dr. Pere Pujol (Estrés y Cáncer)

11.30h: Descanso

12:00h: Dr. Ramón Segura. La importancia de los ácidos grasos. De la mala fama a la búsqueda de sus beneficios

13:00h: Dr. Jorge Planas (Remodelación volumétrica corporal. Tratamiento de la obesidad localizada, el sobrepeso y la celulitis.)

SÁBADO, 7 DE MAYO - TARDE

Temática: Nutrición y suplementación para la población activa

16:00h: Dr. Alfonso Naclerio (Recomendaciones nutricionales para el aumento de la fuerza y la masa muscular)

16.50h: Dra. Magda Carlas (El papel de la nutrición en la persona sana: ¿cómo nos puede ayudar el nutricionista cuando el peso es correcto?)

17.40h: Descanso

18.20h: Dra. Mª Antonia Lizárraga (Posibles estrategias de nutrición y actividad física para retrasar patologías asociadas a la edad)

19.10h: Dr. Felipe Isidro (Intervención mediante programas de ejercicio físico y suplementación en el sobrepeso/obesidad)

20.00h: Dr. Miguel Ángel Peraita (Globally Life: Herramienta profesional para la gestión de dieta, suplementación y ejercicio para todos los niveles)

20.30h: Aruka Chapinal (Nutricionista) (Organización del departamento de nutrición en instalaciones deportivas)

La organización no se hace responsable de los posibles cambios que pudieran surgir en el programa.



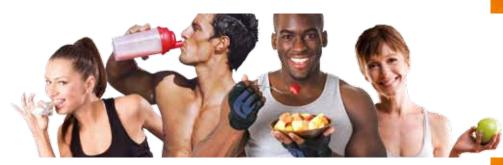
maxinutrition

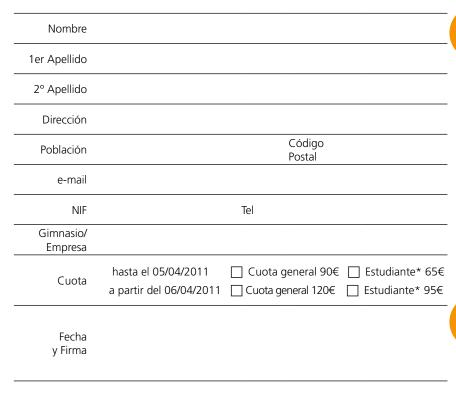




FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN

INSTRUCCIONES





^{*} Es obligatorio acreditar la condición de estudiante. En caso contrario se cobrará la cuota general.



pago hasta el 05/04/2011

- ▶ Cuota general 90€
- ► Estudiante 65€

pago a partir del 06/04/2011

- ► Cuota general 120€
- ► Estudiante 95€

al siguiente nº de cuenta:

0081/0665/36/0001012306

2 Envía esta hoja de inscripción

debidamente cumplimentada junto al comprobante del ingreso bancario al

nº de FAX: 93 428 10 70

o a la dirección de e-mail:

annarebull@tecnosport.es

Te enviamos la confirmación de tu reserva por e-mail.

Anna Rebull 93.274.97.80





